Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 103/C/092/2008
Valabilitate-cf contractului
ALEXANDRIA 1

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație pentru oameni speciali
Ianuarie 2016
Se distribuie gratuit
Nr. 155

„Căci Eu știu gîndurile, pe cari le am cu privire la voi, zice Domnul, gînduri de pace și nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor și o nădejde."
Ieremia 29:11

Editorial

Drum bun!

de Valeriu Petrescu

Am păşit într-un nou an a nu ştiu câta oară. Am luat-o iar de la început cu speranţe de mai bine şi mai frumos. Credem că anul nou ne va aduce împlinirile pe care anul încheiat nu a fost în stare să le realizeze. Ni se pare ca dacă este 1 ianuarie atunci se resetează totul şi pornim pe un drum nou, pe o cale pe care nu am mai păşit niciodată. Capacitatea noastră de a ne autoiluziona este imensă, uneori, chiar de nemăsurat.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Artistul în scaun rulant - pag. 3
Facă-se voia Ta - pag. 4
Mici perle... de înțelepciune - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Din dragoste pentru Lilly - pag.16

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Așa pornim în fiecare an la drum. Cel puțin eu așa țin minte că se întâmplă de când mă știu, și mă știu de câțiva ani... An nou, viață nouă, ținte noi, idealuri înalte, dorințe curate, vise pure... ce mai... un drum nou!

Ce bine-ar fi să fie așa, dar eu unul, de când mă știu, am constatat că în fiecare an e la fel, în fiecare an iluziile pioase anesteziază spiritul critic și realismul necesar unei bune funcționări a omului.

Anul 2016, însă, va fi altfel... Nu de alta, dar fiind un an bisect, având o zi mai mult decât 2015, ne va permite să realizăm tot ce ne visăm. Avem tot dreptul să ne dorim orice la început de an, deși aici este o problemă majoră. Și un an nou nu înseamnă neapărat și un drum nou în viață. Uitați-vă împrejurul dumneavoastră: aceeași locuință ca și anul trecut, aceeași mobilă, același aragaz, aceleași haine, aceleași cărți, aceiași vecini, aceleași obiceiuri, aceleași gusturi, aceleași vise...

Cum se va schimba viața noastră dacă toate cele care fac parte din existența noastră rămân aceleași? Cum poate fi anul 2016 diferit de 2015 dacă noi gândim la fel, vorbim la fel, acționăm la fel?...

Anul nou nu schimbă nimic, decât o cifră în calendar. Anul nou nu înseamnă nimic prin el însuși. Anul nou este nou doar fiindcă este necunoscut, nu fiindcă ne va face să trăim altfel. Vom fi aceiași anul acesta ca și în precedenții. Nimic nu se va schimba în viața noastră, oricâte urări vom primi sau ne vom face nouă înșine.

Există o singură șansă de schimbare... și aceea nu este anul nou. Singura șansă de schimbare este Dumnezeu care poate face pentru noi ceea ce noi nu suntem în stare să facem: „Le voi da o altă inimă, și voi pune un duh nou în voi. Voi lua din trupul lor inima de piatră, și le voi da o inimă de carne, ca să urmeze poruncile Mele, să păzească și să împlinească legile Mele; și ei vor fi poporul Meu, iar Eu voi fi Dumnezeul lor.” Ezechiel 11,19-20

Este singura șansă ca 2016 să fie altfel decât 2015. Este singura posibilitate să începem un nou drum. Este opțiunea pe care Dumnezeu ne-o pune înainte ca să fim capabili să ne împlinim dorințele mereu ratate ale anilor care au trecut.

Pe acest nou drum care se deschide înaintea noastră vă doresc: ***Drum bun!***

- sfârșit -

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Asociaţia “HandHope”
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice”, tel. 0247-313041 și 0748-137997

NELUȚU TRANDAFIR

ARTISTUL ÎN SCAUN RULANT

-interviu-

de **Daniela Tontsch**

Neluțu Trandafir este un valoros interpret al cântecului popular, originar din satul Titerlești, orașul Baia de Aramă, jud. Mehedinți. La vârsta de 24 de ani viața lui a luat o întorsătură dramatică. A ales, într-o fracțiune de secundă, între existența sa și salvarea vieții unei fetițe de trei ani, care i-a apărut cu sania în fața camionului pe care-l conducea. A luptat cu prejudecățile unor semeni pentru continuarea profesiei.

Îl întâlnim pe Neluțu Trandafir în gospodăria din Titerlești. Aici are o casă în construcție, pe două nivele. În imediata apropiere este amenajat un spațiu de lucru dotat cu o masă metalică. Un zgomot asurzitor, de prelucrare a fierului, străbate curtea și o bucată din sat. Masa de lucru se învecinează cu grădina de zarzavaturi și câteva falnice căpițe de fân; puțin mai jos: cu un râu, urmat, cât vezi de jur împrejur, de pădure.

Neluțu stă în scaunul rulant și sudează un focar pentru cazanul de țuică. Măsoară, pune semn, taie, polizează. Mânuie cu ușurință menghina, aparatul de sudură și polidiscul. Trebuie să termine focarul pentru că-l va duce sus la munte, la Conacul de pe Motru, în aceeași zi.

Tot el a construit și cazanul. Ambele din materiale reciclabile, "din ferătanii, le modelez, le îndrept, le sudez și scot ceva din ele. Lucrez ce pot, unde nu pot, plătesc pe altul. Priviți cazanul, rezistă 100 de ani, iar când o îmbătrâni, construiesc altul", explică el. Nu aruncă nimic, fiecărei "ferătanie" îi găsește utilitatea.

Soarele arde, dar nu pare să-l deranjeze, este protejat de "pălăria de weekend". Dialoghează cu glas blând precum doinește și ne încântă cu glume fine.

Luminița, soția lui, trebăluiește fără să-l scape de sub priviri. În orice moment poate să aibă nevoie de ajutorul ei.

O roagă să facă cafea, să pună pâinea la copt pe vatră, să pregătească bucate alese căci "așa primește oaspeți Neluțu Trandafir".

"Lucrez de noapte, vin acasă, dorm câteva ore, apoi mă ocup de familie și de gospodărie", explică, cu privirea plină de dragoste, Luminița.

L-a cunoscut pe soțul ei la un an după ce a rămas imobilizat în scaunul rulant. Între ei a fost dragoste la prima vedere. Au plecat de acasă împreună după ce au convenit că vor fi legați pentru totdeauna, la bine și la greu.

Neluțu și Luminița sunt neobosiți. Bucuriile vieții lor sunt cele două fiice: Ionela Andreea, în vârstă de 20 de ani și Daria Ana-Maria, în vârstă de zece ani. Amândouă studiază vioara, fiica cea mică la Liceul de Muzică și Arte, Constantin Brăiloiu din Târgu-Jiu, iar cea mare la Conservator. Ele au moștenit talentul tatălui lor și dețin numeroase premii obținute în concursuri de interpretare. De fiecare dată fetele dedică premiile, în mod special, tatălui lor.

Viața familiei Trandafir se împarte între oraș, unde studiază fetele și sat, unde produce în grădină.

Cum a intervenit dizabilitatea lui Neluțu?

"Aveam 24 de ani. Eram șofer la o firmă din Motru. La prima zăpadă din 1989, eram la volanul autocamionului. Trei copii cu sania mi-au apărut în față, doi s-au retras de pe carosabil, dar o fetiță, de trei ani, a rămas acolo", povestește cu glas scăzut Neluțu.

Într-o fracțiune de secundă a ales între existența sa și viața unui copil. A tras de volan, a ieșit în afara drumului și s-a izbit de un stâlp. Un an întreg a fost mutat din spital în spital, pentru recuperare.

"Înainte de accident activam în Ansamblul Doina Motrului, eram la început de drum, absolvisem Școala Populară de Artă în Timișoara", adaugă el.

I-a interzis să apară pe scenă

În anul 1991, Neluțu Trandafir a dorit să se înscrie la un concurs de interpretare. Mitea Măneanu, președintele Centrului de Creație și Cultură, Mehedinti, i-a spus: "Nu poți să apari pe scenă în căruț, nu dă bine!" I-a dat de înțeles că ar fi rușine să apară. Mitea Măneanu avea mentalitatea comunistă conform căreia dizabilitatea este o rușine.

Tânărul interpret nu s-a lăsat descurajat, a continuat să cânte la nunți si botezuri. A compus muzică și versuri. Și-a format un repertoriu bogat.

-va urma-

Sursa: http://observatorul.ro/Despre-oameni/NELUTU-TRANDAFIR,-ARTISTUL-IN-SCAUN-RULANT_2691

Preluat cu permisiune

Facă-se voia Ta

Cristi Răceală

Cea mai întunecată noapte a istoriei învăluia de-acum pământul. Pașii trudiți găseau ecou în pașii altor oameni care încă mai colindau străzile orașului cufundat în întuneric. Câțiva oameni fredonau în surdină un cântec pe care-l cântaseră împreună, înainte de a pleca de acasă. Unul dintre ei păşea cu durere spre grădina cu măslini, unde obișnuia să meargă pentru rugăciune și relaxare.

Ploaia de sânge curgea în picuri mari, udând piatra. În strigăte neauzite de oameni, o rugăciune se înalța către ceruri din pieptul obosit. Omul care rostea această rugăciune venise acolo să caute sprijin din partea lui Dumnezeu pentru încercarea prin care știa că urmează să treacă. Liniștea care învăluia natura adormită era, când și când, alungată de glasul durut, neauzit, parcă, de nimeni. Porunca fusese clară. El o primise cu bucurie în ziua când a plecat de-acasă. Se afla acum în momentul în care trebuia să o îndeplinească efectiv, dar nu mai avea putere și parcă nici n-ar fi vrut să meargă mai departe. Dumnezeul în care Se încredea parcă era absent. Păsările adormite au fost trezite de strigătul agoniei:

Aruncă, o Doamne, paharul… nu-l vreau.

Găsește o cale să nu îl mai beau…

Să fie însă nu cum aș vrea…

Ci facă-se, Tată, din nou, voia Ta! (Luca 22:42)

Fiecare om a fost creat cu libertatea de a alege, de a-și exercita voința. Poate că cel mai greu lucru pe care el l-ar putea face este să-și supună voința unei alte voințe. Copiilor le vine greu să asculte de părinți, pentru că ei vor să mai mănânce o ciocolată, să mai joace un joc, să mai stea o oră pe-afară, să se mai joace o oră în frig, să mai sară o dată pe fereastră. Când creștem, e din ce în ce mai greu să permitem altora să aleagă în locul nostru unde vom fi, ce vom mânca, ce vom face la o anumită oră. Ne naștem cu un simțământ al independenței, cu dorința de a ne fi singuri stăpâni, dorință pe care o cultivăm de când ne naștem și până murim. *Fac ce vreau eu, e alegerea mea* sunt cuvinte pe care le auzim tot mai des sau pe care le rostim tot mai frecvent. Cum să permiți altcuiva să-ți conducă viața?!?

Pe coasta muntelui, Mântuitorul îi învăța pe oamenii care-L ascultau cum să se roage: Tatăl nostru, care ești în ceruri, sfințească-Se Numele Tău, vie Împărăția Ta, *facă-se voia Ta*, precum în cer, așa și pe pământ (Matei 6:9.10). Cu-atâta ușurință rostim rugăciunea domnească încât nici nu mai suntem atenți la cuvintele pe care le spunem ca pe o poezie. Dar aceste cuvinte, *facă-se voia Ta*, nu trebuie niciodată rostite cu ușurință – ele constituie o rugăciune pe care n-ar trebui s-o rostim decât atunci când suntem de acord cu ideea pe care o conțin.

Rostirea acestor cuvinte înseamnă supunere totală față de voința lui Dumnezeu – nu poți spune: *facă-se voia Ta, dar nu te amesteca în domeniul acesta sau acela din viața mea!* Supunerea față de Dumnezeu este cel mai de dorit lucru pentru un om, dar și cel mai dificil de realizat, pentru că voința mea trebuie să fie absorbită în a Lui, în așa fel încât eu să vreau ce vrea și El. Iar acest lucru înseamnă uneori renunțarea la anumite lucruri care-mi plac, la anumite obiceiuri vechi, la dorințele mele și chiar pierderea vieții. În grădina cu măslini Isus Hristos avea să demonstreze ce înseamnă să fii cu adevărat supus lui Dumnezeu. Chiar dacă a cerut îndepărtarea paharului (Matei 26:39), El S-a supus până la capăt Aceluia care conduce universul. Iar lucrul acesta a condus la moartea Sa pe cruce. Și chiar în ceasul celei mai grele încercări, Dumnezeu nu L-a lăsat singur (Luca 22:43), așa cum nici pe oameni nu-i lasă singuri atunci când ei vor să asculte de El, dar simt că n-au putere sau că le este greu să renunțe la voința proprie.

Muntele părea mai înalt ca niciodată; cărarea era, parcă, mai abruptă decât în trecut. Cu pași înceți, bătrânul conducător urca, pentru ultima dată, pe drumul care-l ducea mai aproape de cer. Gândurile se perindau cu repeziciune în mintea lui neobosită de trecerea anilor. Cât de îndepărtate i se păreau zilele când era copil, când se juca cu frații lui mai mari, când asculta seara povestiri frumoase de la tatăl său. Ce dulci i se părea promisiunea că într-o zi se va putea muta într-o altă țară, unde să nu mai fie așa de greu să supraviețuiești, unde să-și facă un rost… Dar apoi a mers la facultate. Perspectiva unui viitor strălucit i-a răsărit în

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

cale și a uitat de visul său copilăresc de a locui într-o țară în care curge lapte și miere.

Însă toate planurile sale se spulberaseră în momentul în care a fost dat în urmărire de către poliția statului, acuzat de o crimă pe care o comisese din greșeală. Ani la rând a lucrat ca cioban la familia unui preot binevoitor, care-i dăduse voie să se căsătorească cu una dintre fetele lui. Era fericit – avea timp să mediteze, o soție frumoasă, copii cuminți. Speranța lui însă a reînviat în clipa în care s-a întâlnit cu Dumnezeu pe munte. Cât de clar îi apăreau acum în minte scenele revelației divine. 40 de ani a așteptat să se întâmple ceea ce Dumnezeu îi promisese atunci. 40 de ani de trudă și chin, de lupte continue cu un popor răzvrătit, 4 decenii de visare și-acum, când în sfârșit ajunsese la granița țării promise, nu i se permite accesul, din cauza unei „greșeli minore" pe care o făcuse cu mulți ani în urmă (Deuteronom 32:48-52).

Fără să-și dea seama, ajunse în vârf. Ochii lui, obișnuiți cu monotonia deșertului se scăldau acum în lacrimi de bucurie amestecată cu regret. Și-ar fi dorit atât de mult să coboare în vale, să calce cu tălpile goale pământul făgăduit. Și totuși era recunoscător pentru că a putut vedea, măcar de departe, țara pe care a iubit-o fără s-o fi văzut mai înainte, a dorit-o fără s-o fi vizitat, a iubit-o fără să fie a lui. Învățase în cei 40 de ani de umblare prin pustie să fie supus lui Dumnezeu, indiferent de consecințe. Acum, când Domnul îi spusese că nu va intra în țară, Moise nici nu s-a gândit să negocieze. Știa că planul lui Dumnezeu este mai bun decât al lui. Avea încredere că nu se poate să existe ceva mai bun decât ce oferă Dumnezeu.

Nici nu bănuia ce-l așteaptă… nu-și putea imagina ce lucruri bune pregătise Dumnezeu pentru el. La o oarecare vreme după ce Dumnezeu l-a îngropat în țara Moabului (Deuteronom 34:6), Moise a fost înviat (Iuda 1:9) și dus departe de lumea aceasta. Ani mai târziu, dorința lui de-o viață avea să-i fie îndeplinită. Împreună cu Ilie, Moise a stat pe munte, în țara promisă, alături de Domnul Isus (Matei 17:1-3).

Dragă cititorule, poate că și tu, asemeni lui Moise, ai avut alte planuri pentru viața ta… poate că ți-ai imaginat cum ar fi fost dacă ai fi ales altfel la anumite intersecții ale drumului vieții… poate că ți-e greu să înțelegi de ce un Dumnezeu care te iubește (Ieremia 31:3) a permis ca viața ta să ajungă unde este acum. Dar pot să-ți spun cu certitudine că planul lui Dumnezeu este mult mai bun decât tot ce ți-ai putea imagina. Dacă acum ai vrea să cânți, și nu poți, Dumnezeu ți-a pregătit un loc în corul celor răscumpărați (Apocalipsa 15:2.3); dacă acum nu poți vedea prea bine frumusețile acestei lumi, Dumnezeu ți-a pregătit o priveliște de care să nu te mai saturi (Apocalipsa 22:1-7); dacă acum te deplasezi cu greutate și nu poți merge unde vrei și când vrei tu, Dumnezeu ți-a pregătit un drum către orașul Său, pe care vei putea alerga atunci când ți-e dor să-L revezi (Isaia 35:5-10).

Dar pentru ca toate aceste lucruri să devină realitate în viața ta, este nevoie să faci exact ce a făcut Mântuitorul în grădina Ghetsemani: trebuie să te supui complet voinței divine – să-I permiți lui Dumnezeu să conducă viața ta spre Împărăția pe care a pregătit-o și pentru tine. E greu să accepți planul lui Dumnezeu pentru viața ta, când tu ai fi dorit cu totul altceva… e greu să asculți de El, când ai o voință puternică… Dar sunt convins că te poți ruga împreună cu mine, chiar acum, rugăciunea *Tatăl nostru*. Rostește cu încredere și supunere cuvintele *facă-se voia Ta!* Căci voia Lui este ca tu să fii mântuit (2 Petru 3:9). Fii binecuvântat! Isus vine curând să te ia acasă (Apocalipsa 3:11).

-sfârșit-

Mici „perle”... de înțelepciune

trimise de cititori

O INIMĂ MULȚUMITOARE!

Alături de un cârciumar bogat locuia un țesător sărac, care deși avea puțină avere, era mereu voios și cânta în fiecare seară: “Te slăvesc, mulțumesc Dumnezeul meu!” Cârciumarul a ascultat deseori mirat versurile și îl întrebă odată: “Ați primit așa mult de la Dumnezeu, de cântați în fiecare seară? Meseria vă aduce puțin câștig, sunteți o familie mare; cred că de multe ori faceți eforturi pentru a economisi...”E adevărat, zise țesătorul dar eu văd mulțumirea astfel: pentru ce avem, mulțumim Domnului că ne face bine; pentru ce nu avem, mulțumim că nu avem nevoie de acel lucru!”... O inimă mulțumitoare oglindește armonie cu gândurile lui Dumnezeu.” Cine aduce mulțumiri, ca jertfă, mă proslăvește” Psalm 50,23 În ce NU NE DĂ Domnul, se află o binecuvântare, care o va descoperi veșnicia! Aplicarea în practică a cuvintelor: mulțumiți lui Dumnezeu pentru toate lucrurile face inimile fericite! O seară-noapte liniștită!

HANDICAPUL... O BINECUVÂNTARE!

2Corinteni12,9. Un exemplu de problemă fizică transformată în biruință este ceea ce i s-a întâmplat lui A.Toscanini. El și-a datorat propulsarea în arena publică faptului că era miop! Pe când era încă un simplu violoncelist, a trebuit să învețe pe dinafară toate partiturile simfonice. Într-o bună zi, dirijorul s-a îmbolnăvit și singurul care cunoștea partitura pe dinafară era tânărul Toscanini. La numai 19 ani a trecut în fruntea formației muzicale și o sală arhiplină l-a ovaționat îndelung. Aparentul handicap l-a ajutat, nu numai să salveze spectacolul, ci și să devină unul din cei mai iluștri mânuitori ai baghetei din toate timpurile. Fără acest handicap... ar fi cântat încontinuare în una din obscurele orchestre din Italia...” Încearcă să treci peste asemenea probleme, dacă le ai... Domnul spune: “Harul Meu îți este de ajuns!”.

CE FACEM PENTRU SUFLET?

Matei.16,26. Un rege avea un ministru foarte devotat dar care nu și-a luat timp și pentru Dumnezeu și Cuvântul Său. Acesta s-a îmbolnăvit și când regele l-a vizitat, l-a găsit foarte trist. “De ce ești trist și plângi prietene?” l-a întrebat regele. “Maiestate, spuneți suferințelor mele să plece!” Regele a dat din cap și a zis: “dacă aș putea”... “Porunciți cel puțin bolii să nu mă ducă la moarte! “Regele a zis: “tu ceri prea mult de la mine, nu am putere pentru asta! “Atunci, îndurați-vă și ordonați sufletului meu să găsească har în fața lui Dumnezeu și să fie primit în cer!” Copleșit de durere regele a zis: “tu ceri lucruri care trec de puterile mele!” Atunci bolnavul s-a întors spre rege și s-a plâns: “Acum înțelegi durerea mea?” Toată viața am slujit unui om care nu-mi poate da nimic pentru veșnicie; dar de Cel ce putea să mă mântuiască nu m-am interesat niciodată! Tu ai acceptat dragostea Lui sau ai trecut pe lângă ea?!...

ATENȚIONARE

Ezech33,32. ...Ochii bărbatului încercau să pătrundă ceața, dar vizibilitatea era foarte redusă, și merse mai departe cu viteză foarte mică. Văzu două lumini roșii în față și frână brusc, dar era târziu! Ieși din mașină și văzu trei mașini care intrase într-un camion răsturnat. Îi trecu prin minte: mașinile ce se apropie, trebuie avertizate! Fugi pe șosea și făcu semn la prima mașină ce se apropia, dar soferul nu-l observă și, se lovi de ultima mașină avariată. Își luă haina și o flutură când veni a doua mașină, dar șoferul claxonă supărat și merse mai departe; din nou o lovitură. Apăru încă două lumini, bărbatul făcu din nou semn, dar tinerii ce o conduceau, făcură semn cu mâna și merseră mai departe; o nouă lovitură! Întâmplarea ne amintește de Noe care atenționa în legătură cu potopul ce urma să vină, dar nu s-a luat seama și judecata a venit. Azi Biblia spune tuturor să se pună în siguranță, dar câți și cum, reacționează?..

ASUPRIRE

LUCA 6,44... “Un creștin fiind asuprit foarte mult de oameni necredincioși, merse într-o zi la duhovnicul său și i se plânse, zicându-i: “-Ce au cu mine, de nu mă lasă în pace? -De ce mă batjocorăsc într-una?” Duhovnicul lui, un om bătrân și plin de înțelepciune, îl luă și îl duse într-o grădină. Acolo se aflau și pomi roditori dar și neroditori. “-Iată, zise el, ai aici pilda vieții. Crezi tu oare că aruncă cineva cu pietre în pomii aceștia care au doar frunze? Nu! Oamenii aruncă cu pietre numai în pomii cu roade. Fii vesel că te asupresc oamenii, căci ești asemeni pomului cu roade bune!”... O zi frumoasă cu soare în suflet și bucurii; și nu uita, Domnul te iubește așa cum ești, mai ales când ești în încercări...”

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să stim

NUTRIȚIA - aliatul sănătății

-ultima parte-

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Vitaminele și mineralele

Se mai numesc și micronutrienți, deoarece sunt necesari în canități mici, în comparație cu celelalte categorii. Cel mai potrivit lucru este să aveți o alimentație cât mai diversificată pentru a putea preveni carențele de vitamine și minerale. Mai jos am dat câteva exemple de alimente bogate în anumiți micronutrienți:

Vitamina A este o vitamină esențială necesară pentru vedere, transcrierea informației genetice, stimularea sistemului imunitar și sănătatea pielii. Deficiența de vitamina A poate duce la orbire și crește riscul de infecții virale. Totuși, acest deficit este întâlnit mai ales în țările în curs de dezvoltare, unde este o cauza principală a orbirii la copii.

Consumul excesiv de vitamina A poate duce la icter, greață, pierderea poftei de mâncare, iritabilitate, vărsături și chiar căderea părului. Vitamina A se regăsește în ouă, lapte, ton, ficat, boia de ardei, ardei roșu, cartofi dulci, morcovi, legume cu frunze închise la culoare, dovleac, salată verde, caise uscate, pepene galben.

Motto: "DOAMNE, dă-mi PUTEREA de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, CURAJUL de a schimba lucrurile pe care le pot schimba și ÎNȚELEPCIUNEA de a face diferența dintre ele!"

Betacarotenul este un carotenoid care oferă fructelor și legumelor pigmentul portocaliu. Este un antioxidant puternic, care împiedică îmbătrânirea și protejează organismul împotriva cancerului. Betacarotenul este o vitamină solubilă în grăsimi, astfel încât consumul acesteia trebuie urmat de alimente cum este uleiul de măsline, pentru a grăbi absorbția.

Betacarotenul se regăsește în compoziția morcovilor, cartofilor dulci, dovleacului, legumelor cu frunze verzi, caiselor, pepenelui galben, verzei, napilor, muștarului, unora dintre mirodenii (pătrunjel uscat, oregano, măghiran, salvie, coriandru, cimbru), dovleacului, salatei verzi.

Vitamina B

Cunoscută și sub denumirea de tiamină, vitamina B1 susține funcția nervilor și transformă carbohidrații suplimentari în grăsimi. Vitamina B1 poate fi asimilată consumând: fasole neagră, fasole pinto, soia, mazăre, tofu, germeni de grâu, făină de ovăz și drojdie de bere.

Vitamina B2 sau riboflavina protejează organismul de cancer și previne anemia. Aceasta se regăsește în laptele de soia, de vacă, iaurt, ouă, legume cu frunze verzi, broccoli, varză de Bruxelles, asparagus și drojdie de bere.

Vitamina B3 sau niacina protejează împotriva bolilor cardiovasculare și scade colesterolul. Carnea de păsări de curte fără grăsimi, pește, ouăle, mazărea, ciupercile, broccoli, cartofii, alunele, untul de arahide, tofu și brânza de vaci sunt surse recomandate de vitamina B3.

Vitamina B6 este numită și piridoxina. Aceasta ajută la scăderea riscului de boli de inimă, îmbunătățește starea de spirit și tratează tulburările de somn. B6 poate fi găsită în banane, semințele de floarea soarelui, broccoli, avocado, orez brun, fulgi de ovăz, produse de origine animală și drojdie de bere.

Vitamina B12 este importantă pentru formarea celulelor roșii ale sângelui, creșterea de noi celule și menținerea sănătății sistemului nervos central. Poate fi asimilată prin consumul de ouă, lapte, iaurt, brânză, ton, scoici, stridii, carne fără grăsimi, fasole soia, alge, lucernă.

Vitamina C

Vitamina C este un nutrient esențial, necesar organismului pentru dezvoltarea și întretinerea țesutului cicatricial, vaselor de sânge și cartilajelor. Vitamina C este necesară pentru crearea de dopamină, hormoni peptidici și tirozina. Este un antioxidant puternic ce ajută la diminuarea stresului oxidativ și scade riscul apariției cancerului.

Vitamina C este necesară pentru funcția sistemului imunitar, vindecarea rănilor, protecție împotriva cancerului, este esențială pentru sănătatea inimii și ajută la diminuarea alergiilor și simptomelor răcelii.

Surse excelente de vitamina C sunt citricele, sucul de acai, ardeiul gras, căpșunile, papaya, broccoli, varza de Bruxelles, spanacul, ardeiul iute roșu și verde, guava, cimbru și pătrunjel proaspete, legumele cu frunze de culoare verde închis, conopida, kiwi, coacăzele.

Vitamina D

Vitamina D este o vitamină importantă

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

necesară organismului pentru absorbția corectă a calciului, dezvoltarea oaselor, controlul creșterii celulelor, funcționarea neuromusculară normală, funcționarea optimă a sistemului imunitar și diminuarea inflamației.

Un deficit de vitamina D poate duce la rahitism, o boală în care oasele nu se dezvoltă în mod corespunzător. În plus, nivelurile inadecvate de vitamina D pot slăbi sistemul imunitar, cresc riscul apariției cancerului, determină căderea părului și dezvoltarea osteomalaciei.

Excesul de vitamina D declanșează o absorbție exagerată a organismului de calciu, situație care duce la risc crescut de atac de cord și pietre la rinichi. Vitamina D este solubilă în grăsimi, ceea ce înseamnă că după administrare trebuie să ingerați grăsimi sănătoase pentru a se absorbi mai bine. Vitamina D este fabricată în mod natural de către organism prin expunerea pielii la soare. În plus, vitamina D este adăugată în compoziția mai multor alimente, cum ar fi lapte, suc de portocale, cereale, stridii, produse de soia, mezeluri, ouă, ciuperci.

Vitamina E

Vitamina E include un grup de 8 vitamine solubile în grăsimi, cu efect benefic asupra sistemului imunitar, care ajută la prevenirea efectelor stresului oxidativ asupra organismului.

Cantitățile adecvate de vitamina E ajută la protejarea împotriva bolilor cardiovasculare, cancerului și tulburărilor oculare legate de vârstă (degenerescență maculară).

In schimb, excesul de vitamina E poate determina sângerare excesivă sau hemoragie. Surse recomandate de vitamina E sunt: carnea de pui, pește, curcan, soia, migdale, nuci, legume cu frunze verzi și germeni de grâu, semințe de floarea soarelui, ardei, migdale, alune, busuic și oregano, caise uscate, măsline murate verzi, spanac fiert, etc.

3. Preparea corectă a alimentelor

O nutriție corectă presupune și o modalitate corectă de preparare a hranei, pentru a se păstra intacte principiile active și valorile nutritive ale alimentelor. Nutriționiștii ne sfătuiesc:

Pentru prepararea legumelor este de preferat folosirea a focului mic, baia de aburi, sau cuptorul, nu mai mult de 20 de minute (bineînțeles în funcție și de aliment) și nu la temperaturi prea mari. Astfel gătite, vegetalele își păstrează aroma, culoarea și valoarea nutritivă.

Este de preferat reducerea cantității de sare pe care o adaugăm în mâncare. Putem da gust mâncării adaugând în compoziția ei multe verdețuri și condimente.

Este de preferat folosirea de uleiuri vegetale pentru gătit, după ce alimentele au fost deja scoase de la cuptor sau luate de pe foc.

Pentru salate este de preferat sa folosim iaurt, nu maioneză, evitând astfel excesul de grăsimi.

De asemeni să folosim porții cât mai generoase de crudități asezonate cu suc de lămâie și ulei de măsline și cât mai sărace în grăsimi de origine animală.

Este important de știut că nu numai carnea prăjită ne cauzează probleme, ci și coaja de pâine prăjită, sau arsă, și arsurile de orice fel. De exemplu, numai jumătate de gram din asemenea produse este la fel de periculoasă ca materia arsă inhalată de cineva care fumează două pachete de țigări pe zi.

4. Ustensile potrivite pentru gătit

Pentru prepararea hranei, este indicat să folosim vase de sticlă, de oțel, de lut. Vasele din aluminiu ne predispun la intoxicații cu aluminiu, la ulcer și la alte neplăceri. Cel mai afectat este creierul, care poate absorbi ca un burete această substanță și care este unul din factorii principali ai apariției bolii Alzheimer.

5. Consumarea de apă

Corpul nostru conține două treimi apă, motiv pentru care începe să se deshidrateze după trei zile fără lichide și poate duce la deces în lipsă de apă în 7-8 zile. Apa este esențială pentru transportul nutrienților și deșeurilor înăuntrul și în afara celulelor. Este necesară în activitatea tuturor funcțiilor organismului: digestie, circulația sângelui, absorbția de vitamine, excreție.

Consumul frecvent de apă previne deshidratarea. Tot acest aliment vital, apa, ne poate ajuta să pierdem în greutate și poate contribui la îmbunătățirea aspectului fizic, contribuind la hidratarea epidermei, care își va menține catifelarea, elasticitatea, și întârzie formării ridurilor.

Organismul are nevoie de apă chiar dacă senzația de sete nu este prezentă. În timp ce necesitățile individuale depind de mai mulți factori, ca și caracteristică generală, nevoia organismului uman de apă este de 1,2-2,5 litri de apă zilnic. Astfel, 5 pahare de apă consumate zilnic micșorează riscul de cancer de colon cu 45%, riscul de cancer la sân cu 79% și riscul de cancer la vezică cu 50%.

Băuturile pe bază de cofeină: cafea, ceai și diverse băuturi, au ca efect deshidratarea organismului, furând practic apă de la diverse organe, deoarece este nevoie de mai mult lichid pentru a procesa aceste băuturi decât adăugăm practic

continuare în pag. 12

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

ÎNTRE BILANȚ ȘI VIZIUNE

GEORGE UBA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Poate că unii își mai amintesc acea întâmplare, cu caracter de parabolă, în care un copil alerga disperat pe țărmul mării și arunca stelele de mare aduse de o furtună pe țărm și, care, inevitabil piereau din cauza lipsei mediului în care erau obișnuite să trăiască. Erau zeci de mii de stele de mare. Copilul nu știa pe care s-o arunce mai repede în mare.

De undeva, un adult, cu înțelegerea perspectivei, vedea în această muncă sisifică o irosire de timp și de energie, fără o finalitate glorioasă. Cea mai mare parte a acestor ființe marine aveau să-și sfârșească viața pe plaja nemiloasă. ”Copile”, îl apelă omul cu minte mai multă, ”ceea ce faci tu e în zadar! Vine seara și când vei pleca acasă vei vedea că ai lăsat pe țărm cea mai mare parte din aceste biete steluțe de mare. Crezi că vei fi mulțumit cu ceea ce ai făcut?” „Cred că voi fi mulțumit”, spuse copilul, care continua să arunce steluțele de mare în apă, ”căci mă bucur că pot salva măcar atâtea cât pot arunca în mare. Și știi ceva nene, dacă aș putea, aș intra și eu în apă să stau cu ele și să le spun să nu se apropie prea mult de uscat când se pornește furtuna, ca să nu piară și să piardă locul în care pot trăi.”

Și acum, voi introduce ceva ce nu era în această întâmplare pentru a sublinia un adevăr. ”Dar aș fi și mai mulțumit dacă și dumneata te-ai apleca și ai face ce fac eu, căci așa vor fi salvate de două ori mai mult. Și cu înțelepciunea pe care o aveți, ați da pe loc un telefon și ați chema toată familia să facem împreună mult mai mult ca noi doi. Și, de ce nu, cu influența dumneavoastră ați suna pe primarul acestui oraș și l-ați ruga să mobilizeze câteva sute de voluntari ca să aruncăm toate steluțele de mare, care pier din cauza lipsei unor mâini salvatoare. Ce ziceți, vă prindeți?”

Privind în urmă, dar mergând înainte!

Acum, aproape șase ani, a fost nevoie de o barcă în care să urcăm și să mergem împreună spre o destinație aleasă de toți, o destinație a prieteniei, a bucuriei de a fi ca o familie, o destinație a căutărilor celor mai importante, o destinație a misiunii și a comunicării depline. Am convenit s-o numim: ”Ridică-te și umblă”. O barcă complet accesibilizată cu bunăvoință, voluntariat din inimă, dăruire, sacrificiu și motivație cerească.

Deși valurile și vânturile marginalizării, ale neacceptării și ale neimplicării erau protivnice, totuși, echipajul bărcii a fost instruit să continue drumul și să păstreze ambarcațiunea pe linia de plutire, avansând mereu. În porturile în care ancoram, am trezit și altora interesul de a merge spre destinația noastră, așa că a fost nevoie să mai lansăm încă o barcă pe linia de plutire spre aceleași deziderate, până s-au făcut 18 bărci, pe care le-am numit filiale. Tot atâtea echipaje și tot atâtea familii, care și-au propus să nu abdice de la o viziune care s-a numit, cum de altfel se numea și corabia: ”Ridică-te și umblă”. Un lucru trebuie precizat: în aceste bărci erau persoane care nu prea se adaptau cu uscatul (locomotori, nevăzători, hipoacuzici), așa că a fost nevoie de a le găsi un mediu specific în care puteau să se deplaseze în voie și să găsească viață din belșug. Acest mediul l-am numit... dragoste, înțelegere, prietenie, familie, iar cei care îl căutau s-au numit persoane cu dizabilități.

Deși acest mediu era căutat ca și destinație, el se găsea ca și climat în această corabie, urmând ca la sfârșitul călătoriei să-l vedem în plinătatea lui. În aceste bărci de salvare sunt și persoane care se descurcă bine și pe uscat, sau mai bine zis, în lumea celor care se deplasează cu ușurință, dar totuși, aceștia și-au dat seama că, adevăratul mediu în care viața este în plinătatea puterii ei, nu este decât acela în care se simt bine cei ce nu s-au adaptat la uscat. Ei s-au numit... voluntari.

În această arcă a unei destinații fericite, toți împart pâinea respectului reciproc, al empatiei, al prețuirii și al frăției în mod egal. Nimeni nu este mai important decât celălalt, dar toți sunt la fel de prețioși.

Și pentru a finaliza acest adevăr care se cheamă ”Ridică-te și umblă”, vă veți întreba dacă e posibil să eșueze vreo corabie din cele 18? Între timp sunt pregătiri pentru încă atâtea îmbarcări, încât dublarea efectivului flotei să fie o realitate curândă. Atâta timp cât echipajul responsabil cu navigarea ambarcațiunii și-a ales căpitanul potrivit, care conduce fără greș nava, nu este nici un pericol pentru ocupanții ei. Atâta timp cât căpitanul navei este și constructorul ei, nu este nici o teamă. Atâta timp cât Căpitanul navei este și Creatorul tuturor persoanelor din arcă, în mod legitim numindu-se Tatăl lor, atunci suntem sigur că este interesat să-i ducă la o destinație a fericitei speranțe. De altfel El crează programul și atmosfera de familie a întregului efectiv. Acest Căpitan este Cel care a pătimit pe ”uscat” ca să ne arate un climat de viață mult mai bun și infinit de dorit.

continuare în pag. 12

DUHUL SFÂNT

Dedicată pentru Elena Ionescu,
Victorița Gutu, Floricica Rusanu,
Florentina Postelnicu și d-na Ionică

Mângâietorul, Duhul Adevărului,
Cultivi în viața noastră:
Pace, răbdare, smerenie,
Blândețe,credință, bucurie,

Fericire, demnitate curaj,
Biruință, bunătate, înțelepciune.
Flacăra aprinsă a iubirii,
Urcăm scara izbăvirii,

Inimile cu putere luminezi.
Ești scut sufletului,
Far în viață călăuzitor,
Salvezi pe cel răbdător,

Parfum, îmbietor Divin,
Umple de mireasmă sufletul,
Dăruiește mărturie despre Isus Hristos.
Atinge inima, apără pe cel păcătos.

Potir de mântuire dătător,
Îmbrățișezi cu căldură făptura,
Încununezi ca un soare pe cei drepți,
Veșnic în împărăția lui Hristos locuiești.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

RUGĂ CĂTRE DUMNEZEU

S-ajut nepoții cât pot
Și în vorbă și în port
Dă-mi Doamne credință mare
Să trăiesc biruitoare

Toată lumea s-o ajut
Cu ce pot, cu un cuvânt
Îți mulțumesc Doamne Ție
Pentru tot ce-mi dai Tu mie

Ție Doamne Îți mulțumesc
Că pot nepoții să-i cresc
Și-Ți mai mulțumesc oricum
Pentru tot ce-mi scoți în drum

Mulțumesc de sănătate
Că e mai bună ca toate
Mulțumesc că mă asculți
Mulțumesc că mă ajuți

Îți mulțumesc pentru toate
Ce am în realitate.

Velica Valerica
Izbiceni Olt

CREȘTE OMUL PE COPII

Crește omul pe copii
Până într-o bună zi
După ce i-a ascultat
Și la meserii i-a dat.

I-a căsătorit cumva
Și le-a dăruit casa
Cel bătrân este blamat
Nu mai poate da un sfat.

Fiindcă nimeni nu-l primește
Copiii îl drămuiesc
Și îi găsesc motive
Chiar de nu este activ.

Ba, că face murdărie,
Ba că uită, nu mai știe
Unde a pus ieri ceva,
Stai deoparte, nu te băga.

Ia mâncare că-ți dăm noi,
Te socoate ca pe boi
Nu mai ai nici un respect,
Deși nu ești prea „defect”.

De Dumnezeu au uitat,
De Cuvânt s-au depărtat
Cel bătrân nerespectat
Ascultă cu mult oftat.

Azi stresat mâine oftat
Boala iute a intrat
I-a rămas un sfat la greu
Se roagă la Dumnezeu.

Lupu Petrică
Țigănești Teleorman

AJUTĂ-MĂ DOAMNE

Ajută-mă Doamne
Să nu mă pierd prin lume
Căci viața fără Tine
E chin și e pustie.

Și ce-ar folosi omului
Să câștige lumea
Dacă își pierde sufletul
În veci fără Tine.

Ajută-mă Doamne
Să nu mă pierd prin lume
Căci este o amăgire
Și-o grea deșertăciune.

Tu ne trimiți în lume
Mereu să Te vestim
Mergi înaintea noastră
Cu Tine, biruim!

Perciu Elena
Craiova

LA CUMPĂNA DINTRE ANI

Anul vechi a obosit
Și la pensie a ieșit!
Bucuros și fericit,
Anul nou a și venit!
Ce rămâne de făcut?
Să o luăm de la-nceput
Și direct, fără perdea,
Să vă spunem clar așa:
Să aveți neapărat
Un an bun și minunat!
Sau măcar excepțional,
Dacă nu senzațional!
Să fiți sănătoși, voioși
Și frumoși și luminoși!
Să aveți succes în toate,
Bucurii nenumărate,
Multe vise împlinite
Și doar zile fericite!
Să iubiți, să fiți iubiți,
Mereu minunați să fiți,
S-aveți liniște și bani,
Și, desigur, la mulți ani!

Florian Petrache
Puchenii Mari - Prahova

LA TRECEREA DINTRE ANI

Sună glas de clopoțel
Pe la ușă, la ferestre
Sculați, sculați, dragii mei.
Domnul pe toți ne iubește!.

Sună glas de clopoțel
Pe la fiecare geam
Sculați, dragii mei cu toții
Că trecem în noul an

Printre fulgii de zăpadă
Ce se cern frumos din nori
Se aud glasuri de îngeri
Să trăiești, să nu mai mori.

Să trăiești, ani mulți măi frate
Între toți ai tăi cu drag
La anul să privești iar
Copii, sorcovind, din prag!

Mitică Cucu

Talentul... Creația ta

PARCUL ÎNTR-UN AN

Vara parcul este minunat când prin el se plimbă
Romanticii care plini de viață mereu îl admiră
Aleile lui sunt pline de flori, copaci înverziți
Copiii se plimbă prin el cu părinți sau bunici.

Iată că deodată parcul tare se întristează
Deoarece pe el toamna cea tristă îl vizitează
Iar florile lui vesele îndată i se vor usca
Și frunzele copacilor moarte pe alee vor cădea.

Copacii, aleile, rondurile, băncile au încărunțit
Și iată că după un scurt timp i-au îmbătrânit
Căci zăpada cea rece peste ele s-a așezat
Și îndată din cauza ei parcul a înghețat.

Cu toate că din cauza zăpezii a îmbătrânit,
Parcul niciodată nu s-a întâmplat să fi murit,
Căci peste puțin timp primăvara va sosi,
Îl va trezi la viață și el iar va întineri.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos - Argeș

HAIKU

Flori de zorele
se unduiesc la fereastră
miresmele

Cidem Narcis Brâslașu
Din volumul
„Deschizând fereastra”

UITĂRI...

Jumătatea mea cred că nu m-a visat,
Căci a visa era ceva pentru ea deocheat.
Nici nu a intuit a multă perspicacitate,
Era preocupată de propria demnitate.

Nu a avut nici un interes de mister,
Era ocupată cu ceva cam banal, efemer.
Mi-a zădărnicit de fapt așteptarea,
În filmul vieții mi-e scrisă uitarea.

Jumătatea mea nu există întru sine,
Există doar povești zombi cu mine,
Sunt încercat să văd dacă eu visez,
Dar din ce văd, mai bine protestez.

Prea mult film neaoș amărăște trecutul,
Prea mult nealin este necunoscutul,
O carte îmi face mai multă fericire,
Decât o gustare despre neregăsire.

Diaconu Liviu Aurel

IESIREA DIN EGIPT

Israel popor iubit, din Egipt te-am izbăvit
Te-am izbăvit din robie, și te-am condus în pustie
O noapte Mi-a trebuit, ca să vă scot din Egipt
Patruzeci de ani Mi-au trebuit apoi, să scot Egiptul din voi.

Țineți ce v-am poruncit, nu v-ăntoarceți în Egipt
V-am călăuzit zi de zi, am fost cu voi an de an
V-am adus în Canaan, țara cu roade bogate
Unde curge ne-ncetat, pentru voi miere și lapte.

O... popor încăpățânat, toate acestea le-ați uitat,
De Mine v-ați depărtat, la idol v-ați închinat,
Am lăsat chip Dumnezeesc, și-am luat trup omenesc,
Am lăsat tronul cel sfânt, și-ntr-o iesle M-am născut.

Maria când M-a-nfășat, tot cerul s-a luminat,
Păstorii s-au speriat, dar un înger le-a vorbit,
Că-n Betleem Maria, a născut pe Mesia,
Și nici nu M-ați căutat.

Așteptați cu nerăbdare, ca Irod să Mă omoare,
Și-am crescut în Nazaret, în mijlocul tuturor,
Și v-am fost Învățător.

V-am învățat deopotrivă, pe cei mari și pe cei mici,
Mi-am ales și ucenici, dintre oameni și pescari,
Am avut și-un cărturar, Iuda Iscariotean,
Ce ținea punga cu bani, la bani era priceput,
Pentru bani m-a și vândut.

I-am mântuit pe cei buni, am lăsat semne și minuni,
Unii morți i-am înviat, pe leproși i-am vindecat,
Orbilor le-am dat vedere, slăbănogilor putere.

Toate acestea le-ați văzut, le-ați văzut când le-am făcut,
Dar voi tot nu m-ați crezut, ca sunt Fiu de Dumnezeu,
Și pe cruce-ntre tâlhari, Voi cu toți m-ați răstignit,
Când trei zile s-a-mplinit, Tatăl meu m-a înviat,
Și l-a ceruri m-a-nălțat.....

Mi-a dat slava de-altădată, și tronul de judecată,
Iar în ziua de apoi, veți fi judecați și voi,
Osânda voastră se știe, nimicirea pe vecie.

Dragomir Ilie
Slatina - Olt

UN COLIER DIN SCUMPE PIETRE

Un colier din scumpe pietre,
La gâtul tău l-am așezat,
Simțind scânteia din privire,
Când ai tăi ochi l-au admirat.
Sub gene grele mii de stele,
Au strălucit pe cer senin,
În orice noapte doar cu ele,
Iubirea îmi este veșnic chin.
Lume asta rea îmi pare...
Nu ești tu colțul meu de rai?
De ce nu-mi dai o sărutare,
Și nu-mi șoptești:
Mai stai! mai stai!?

Dragoș Carabăț
Brăila

Talentul... nu cunoaste handicap!

....Sfaturi practice & utile.... ....Sfaturi practice & utile.... ....Sfaturi practice & utile....

continuare din pag. 8

atunci când le consumăm. Băuturile alcoolice sunt de asemenea o cauză a deshidratării.

6. Aerul

Vă întrebați probabil care este legătura dintre nutriție și aer. Ei bine, dacă fără hrană rezistăm până la 40 de zile, fără apă până la 3-8 zile, fără aer, nu putem rezista mai mult de 3 min, fără a suferi consecințe drastice.

Este foarte important să înțelegem că organismul se hrănește cu aer. Este foarte important să reținem ca vital folosirea camerelor bine aerisite dimineața și seara înainte de culcare, să învățăm să respirăm corect, și să căutăm acele zone unde aerul este mai curat, în mod special referindu-ne la natură. Efectul negativ pe care orașul l-a atras asupra locuitorilor săi este poluarea. Acesta duce la degradarea stării de sănătate a omului și la diminuarea vârstei acestuia.

7. Hrana minții

Oricât de corect am mânca, oricât de oxigenat ar fi creierul și oricât de hidratat, acolo unde mintea este supusă descurajării, supărării, gândurilor negative în general, dar și la masă în special, nu vor face decât să emane în organism substanțe care ne vor face mai mult rău decât bine.

De aceea înainte de a mânca, și înainte de a începe orice activitate, să ne asigurăm că gândurile noastre sunt pe un făgaș bun.

Ignoranța durerii, a resentimentelor sau a supărării nu sunt o soluție. Soluția potrivită se regăsește în rugăciunea următoare: “DOAMNE, dă-mi PUTEREA de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba,CURAJUL de a schimba lucrurile pe care le pot schimba și ÎNȚELEPCIUNEA de a face diferența dintre ele!”

Vă doresc un an mai sănătos și cu cât mai multe decizii înțelepte!

-sfârșit-

....Ridică-te și umblă.... ....Ridică-te și umblă.... ....Ridică-te și umblă....

continuare din pag. 9

Posibil, și uneori se mai întâmplă, ca unul dintre cei chemați în echipajul de răspundere să nu-L mai recunoască pe Căpitan și să-l debarce, ca apoi să ia el conducerea și să îndrepte nava spre destinații personale, unde mândria și egoismul sunt motivațiile urmărite și totuși străine Conducătorului adevărat al navei, înlăturat de acea atitudine rebelă. Sperăm că nu se va întâmpla acest incident. Și mai este un lucru: la capătul drumului, toți ne vom ridica și vom umbla nu doar o viață, ci o veșnicie de vieți!

O nevoie urgentă!

Și acum fără metafore și parabole. Aproape două milioane de persoane cu dizabilități sunt printre noi în România (s-au adăugat și persoane cu hepatita C, diabet și cei care au avut accidente vasculare, cât și cei care nu sunt luați în evidență cu dizabilități mai puțin severe), și, care, dintr-un anume punct de vedere sunt, uneori, într-un mediu ostil vieții. De ce? Întrucât preocuparea pentru crearea unui habitat social oportun este departe de interesele celor chemați să fie responsabili și să dea șansa de a accede la condițiile pe care, cei fără dizabilități, le au. Nu din cauza banilor, ci din cauza unor mentalități afectate de interese personale, care deviază resursele pentru binele societăți în direcții străine binelui oamenilor și a binelui moral. Ce-i de făcut? Revoltă? Revoluție? Presiune de stradă?

Un mic procent din resursele vieții se mai adaugă când și când și tot mai rar la indemnizația lor, care nu rezolvă nimic semnificativ. În spatele acestor atitudini se ascunde de fapt valoarea pe care o dăm acestor oameni, și atât cât îi prețuim pe cei defavorizați fizic, atât ne prețuim și pe noi. Haideți să fim vizionari! De aceea a apărut Asociația ”Ridică-te și umblă”, ca o expresie a unei valori ce trebuie restaurată și pe care societatea o prețuiește din ce în ce mai puțin: ***relația*** care unește. ***Relația*** care generează o familie. ***Relația*** care cheamă oameni cu suflet și pe care îi numim voluntari, și care împreună cu cei cu dizabilități să creăm un mediu respirabil sufletește, care să aducă tot mai multă sănătate societății uscate de egoism, mândrie și invidie. Suntem ceva peste 2500 de beneficiari și peste 800 de voluntari în această misiune de cristalizare a familiei ”Ridică-te și umblă”. Procentul e de 0,01 din cei aproape două milioane. Ca și copilul care arunca în mare steluțe de mare, așa este nevoie de oameni de bine care să fie ochi, mâini, picioare, urechi și gură, pentru cei care nu le au și care sunt ”completate” de cei care părăsesc interesul personal și se dăruiesc unei viziuni mari. Și ca urmare a creșterii interesului celor care, până acum au stat departe de persoanele cu dizabilități, și care se implică în a-i scoate din acest mediu neprietenos, vor apărea și alte condiții existențiale de viață pentru ei, ca o dovadă de respect și prețuire. Dar ceea ce generează acestea de pe urmă nu este decât climatul sufletesc amplificat de câți mai mulți voluntari. De aceea a apărut... familia ”Ridică-te și umblă!”

-sfârșit-

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Să ne rugăm pentru Aurel Burcea și pentru revistă, să dureze ani mulți și lui Aurel să-i dea Domnul sănătate fără suferință.

Velica Valerica - Izbiceni Olt

Să ne rugăm pentru Alex de 9 ani care trebuie operat la inima în ianuarie - februarie. Și pentru mama lui, Ana, să o întărească Domnul și să Îl caute cu adevărat.

Pentru Adam Viorel Adrian. E grav bolnav.

Pentru Florina Rachin. Are lupte mari și cedează.

Să ne rugăm pentru un suflet, Gigi ca Domnul ISUS să-l elibereze de alcool, tutun și alte duhuri rele și să-l faca copilul LUI.

Pentru Angela Manea, e grav bolnavă, are dureri mari și suportă greu tratamentul. Domnul să-i dea pacea Lui!

Să ne rugăm pentru cei care primesc mesaje creștine și nu le mai doresc sau chiar nu le mai citesc, să aibă curajul să îi spună persoanei ce le trimite. În primul rând nu vrem să plictisim pe nimeni și dacă nu le citesc e timp pierdut în defavoarea altora și poate sunt costuri fără rost.

Dinescu Emilia - Valea Stânii Argeș

Rugați-vă pentru sănătatea mea. În urma unei răni la cap am o pată pe creier și dureri mari.

Florina

Să ne rugăm pentru Alex de 9 ani care trebuie operat la inimă în ianuarie – februarie. Și pentru mama lui, Ana, să o întărească Domnul și să Îl caute cu adevărat.

Să ne mai rugăm și pentru Bratu Estera, 13 ani, urmează acum, luna asta, să se opereze la coloană, o operație grea. Și pentru Mariana, mama ei, să poată să o ajute că are și ea Hepatita C. Dumnezeu să le ajute.

Să ne rugăm pentru Adam Viorel Adrian. E grav bolnav. Dumnezeu să aibă milă de el.

Chiriță Alexandra

Mama mea Aurica are nevoie să se întoarcă la Domnul ca să fie mântuită. A suferit un AVC și suferă cu inima. M-aș bucura dacă L'ar urma pe Domnul...

Bohaltea Ion

Pentru Mary, 38 de ani, locuiește temporar în Italia, diagnosticată cu cancer ovarian gr. 2. V-a începe chimioterapia ca apoi să poată fi operată. Să cerem Domnului să i se descopere și ea să-și predea inima Domnului. Să primească vindecarea fizică și bucuria mântuirii.

Viorica S.

Pentru Mariana Lucuța, care momentan trece prin încercări.

Florina

Rugați-vă pentru mine și mama mea. Avem probleme de sănătate și financiare. Cine vrea să ne ajute: 0720-271922

Lăcrămioara

În urma unui accident am rămas cu sechele și trebuie să fiu operat la Viena. Solicit rugăciune și ajutor financiar. Tel. 0764-104277

Cozmin

Să ne rugăm pentru pocăința lui Ion Voinea, cu aceleași probleme, viciile.

Ilie

Rugați-vă pentru mine. De ceva timp sunt foarte agitată și îmi simt sufletul zdrobit. Simt că nimic nu mai are sens și nici nu pot să dorm, deși iau calmante.

Mariana Lucuța

.....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!.....

As. și Biserica "Ridică-te și umblă" - București

Asociația si Biserica "Ridică-te și Umblă" București urează membrilor și voluntarilor care sărbătoresc ziua de naștere în luna decembrie, un sincer și călduros „La mulți ani!", împlinirea tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetat: ***Aurel Burcea, Monica Buda, Beatrice Iordache, Gabriel Constantinescu, Ancuța Cristina Piticariu, Sorin Goleanu, Oana Nicoleta Peiculescu, Hajnalka Ferencz, Nelu Soisun, Roxana Mocanu Cazac, Mihai Anghel, Lucian Axenie, Ion Burlan, Ionel Sorocaniuc, Maria Constantin, Alexandru Ianculescu, Anița Iordache, Marian Ispas, Florin Marcu, Vasile Potropopu, Rodica Rizea, Mirela Roșu, Daniela Timiș, Ionel Văduva, Ionuț Negoiță, Gabriel Andor, Maria Bumbănac, Ana Damian, Adriana Gore, Anița Iordache, Roxana Mocanu, Lidia Puican, Constantin Stan, Tudor Șandor, Cezara Ioana Șerban, Alina Bianca Zăvoi.***

Popescu Gigi

Pe data de 1 ianuarie pentru ***Aurel Burcea****, multă sănătate, fericire, tradiționalul „La mulți ani!".*

George Pieleanu – Alexandria

Aurel*, știu că în data de 1 ianuarie împlinești o frumoasă vârstă și cu prilejul acestei zile speciale pentru tine țin să-ți urez un sincer ,,La Multi Ani!''; multă sănătate (că-i mai bună decât toate); tot ceea ce îți dorești să ți se îndeplinească și numai bine.*

Papuc Angi - București

Un an a fost și altul stă să vină, să fie un an de pace și lumină, un an bogat în gânduri și în fapte, ce te conduc la viață nu la moarte, să ai un an cu multe zile bune, să ai și parte chiar și de-o minune, un an frumos cu vise împlinite, să ai succes victorii în ispite, pe drumul drept al vieții de credință, să fie un an trăit de pocăință, de Dumnezeu fiind tot mai aproape, de orice rău El, Domnul, să te scape. UN AN NOU BINECUVINTAT! Ani veșnici ***Aurel*** *pentru ziua ta de naștere – 1 ianuarie.*

Roman Octavian - București

Cu ocazia zilei de naștere îți doresc multă sănătate, pace în suflet și numai bucurii. LA Mulți ANI! ***Aurel***

Codruț Marian Vulpe – Tileagd Bihor

Cu ocazia zilei d-voastră de naștere, eu vă urez un sincer: "LA MULTI ANI!" ***Aurel****, multă sănătate, fericire, și împlinirea tuturor dorințelor din partea mea!*

Costel Stanciu - Buzău

În buchetul vieții tale ***Aurel****, a înflorit un trandafir la început de an nou și care îți aduce multă sănătate, fericire și bucurii alături de cei dragi. LA MULTI ANI!*

Andreescu Haralambie
Pucioasa

Mai sunt câteva ore din an! Cu bune și rele, cu împliniri sau rămâneri în urmă s-a dus în veșnicii!

Am plecat la drum în 2015 plini de avânt, cu multe planuri, aspirații și făgăduințe înaintea Domnului; Ce am realizat? Știe fiecare în dreptul lui...

Acum, prin Harul Domnului, o luăm de la început, cu alte (sau aceleași) planuri, aspirații, promisiuni; și poate mai hotărâți! Mi-aș dori, ȘI AȘ DORI TUTUROR, ca anul acesta să ne cercetăm, cu seriozitate și sinceritate maximă, relația noastră cu Dumnezeu, și VIAȚA VEȘNICĂ după care toți tânjim, să ne preocupe mai mult ca oricând și orice, iar la venirea Domnului, PENTRU CĂ EL VINE, INDIFERENT DE PLANURILE NOASTRE!, să putem fi gata să-L întâmpinăm și să-L însoțim în Împărăția Sa, cu toți cei dragi nouă! El Și-a făcut partea, Ioan 3,16; Ieremia 31,3

Haideți să facem și noi din anul ce vine, ANUL CONSACRĂRII TOTALE! Domnul să ne ajute, Amin! Pslm121. VEȘNICI ANI!

Mincă Elena Gabriela
Alexandria - Teleorman

La început a fost Cuvântul care pătrunde în inimile credincioșilor. El oferă izbăvire inimii, întărire, pace sufletească, fericire lăuntrică și salvarea noastră. O vorbă bună spusă cu sinceritate și blândețe aduce mângâiere și liniște sufletului împovărat de grijile zilnice. Cuvântul lui Dumnezeu, cel viu și lucrător, învață pe om cunoștința despre faptele bune, credința biruitoare în Iisus Hristos și Duhul Sfânt, care ne arată că Mesia este Iubire. Cuvântul aduce roade bogate dacă este semănat în pământul cel roditor. Logosul este sursa de viață care adună credincioșii împreună în Biserica cea ziditoare de suflete. Doar Dumnezeu, Cuvântul, dăruiește luminarea minții, îndreptare, bucurie și Viața cea nemuritoare în Paradis.

Dinescu Emilia
Valea Stânii Argeș

Mulți m-au întrebat de ce trimit mesaje? Pentru că știu că Isus a murit pentru mine și vreau să afle toți. Dacă mâine nu mai sunt în viață azi e momentul să spun, dacă mâine nu mai ești în viață azi e momentul să îți predai inima lui Dumnezeu. Mulți se grăbesc să își rezolve treburile zilnice dar nu se gândesc la ce e mai important: sufletul lor. Te-ai gândit vreodată seara că te culci și s-ar putea să te trezești la marea judecată? Sper ca și în dreptul tău să scrie salvat prin sângele lui Isus. De aceea îți trimit aceste mesaje și sper să petrecem veșnicia împreună! Iartă-mă dacă te-am stresat, deranjat, dar Isus "s-a deranjat" și a părăsit cerul să moară pentru noi și asta pentru că ne-a iubit. Mă străduiesc și eu să iubesc ca El! Crezi că e prea mult? Anunță-mă...

(...)

Biblia nu e un cod de norme și interdicții. Nu e un compediu de istorie al unui popor îndărătnic. Nu e un volum de măsurători, nume și culori. Nu e o carte despre animale ciudate și simboluri profetice. Biblia e cea mai frumoasă scrisoare de dragoste scrisă vreodată. Este povestea unei iubiri nebune și neînțelese. E povestea unei iubiri ce nu se satură să aștepte. E o declarație de dragoste scrisă cu cerneală roșie a sângelui Mielului. Începând din Geneza și până în Apocalipsa e un fir roșu ce traversează fiecare pagină. E sângele Mielului strigând încă de la Calvar: Fiule, te iubesc, tu ești cel mai frumos lucru din viața mea.

(...)

Credința e un mijloc prin care mintea primește darul lui Dumnezeu. Nu e nici o exagerare ca Dumnezeu să condiționeze primirea darului mântuirii de o atitudine bună din partea noastră, care se cheamă CREDINȚA! în momentul în care admitem că credința este mâna prin care primim ceea ce El ne oferă, atunci condiția cerută de El ni se pare rezonabilă, deoarece întelegem că așa ne este respectată libertatea de alegere. În ce privește lucrarea mântuirii, HRISTOS NE ESTE TOTUL: este sfințirea, înțelepciunea, neprihănirea și răscumpărarea noastră! Mântuirea înseamnă primirea acestor daruri pe tot parcursul vieții... Însă credința presupune anumite sacrificii. Când ÎL primim pe Hristos în inimă, tot ce este nesfânt trebuie alungat, întrucât ceea ce este curat nu poate locui laolaltă cu ceea ce este necurat. Dacă vrem ca El să fie Domnul nostru, atunci ESTE NECESAR SĂ IZGONIM DE LA NOI TOT CE ESTE VRĂJMĂȘIE CU EL!!! EL bate la ușa inimii noastre, iar prin atitudinea noastră ÎL ținem afară, să nu mai declarăm că avem credință..... Când avem adevărata credință care ÎL primește înăuntru, renunțăm la tot ce este contrar vieții Sale și caracterului Său!!! Ioan 3,36.

Stănoiu Aurel
Aiud - Alba

Trenul vieții tale a plecat cu tine din stația 2016 spre stația 2017. Drumul pe care trece nu este DREPT! Sunt văi prăpăstioase în negura nopții și linii surpate în arșița soarelui. Există mereu un indicator numit AMÂNARE! O curbă numită SLĂBICIUNE! O vale numită TRISTEȚE! Un deal numit NEÎNCREDERE! O haltă numită OCOLIRE! O serpentină numită DESCURAJARE! Un semafor numit INCERTITIDINE! Un supracontrol numit ACUZARE! O călătoare numită ISPITA! Un tovarăș de drum numit TRĂDĂTOR! Bolovani căzuți numiți DEZAMĂGIRE! Un accident numit BOALĂ! Un macaz numit DUȘMAN! Un triaj numit ÎNTOARCERE! O prăpastie numită REGRETE TÂRZII!

Dar cu o locomotivă numită VOINȚĂ! Cu o asigurare numită CREDINȚĂ! Cu o centură numită SPERANȚĂ! Cu un mecanic numit DUMNEZEU! Cu o hartă numită BIBLIE! Cu o făgăduință numită IERTARE! Cu o ambiție numită ASCULTARE! Cu un controlor numit ISUS! Vei ajunge în gara finală numită VEȘNICIE!

TU ALEGI! DE TINE DEPINDE!

(N.R.: Continui să primesc de pe diverse nr. de tel., mesaje și gânduri frumoase, însă nu scrie nici un nume! Neștiind cine îl trimite, bineînțeles că nu îl pot publica. Vă rog, scrieți și numele, prenumele, localitatea și județul.)

Legea nr. 293/2015

Cum afectează legea numărul 293 veniturile persoanelor cu dizabilități?

Legea nr.293/2015 privind aprobarea Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 35/2015 pentru modificarea și completarea Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 83/2014 privind salarizarea personalului plătit din fonduri publice în anul 2015, precum și alte măsuri în domeniul cheltuielilor publice a fost publicată la finalul lunii noiembrie2015, în Monitorul Oficial, Partea I, nr. 884.

Potrivit actului normativ, mai multe categorii de bugetari, printre care cei din sectoarele administrației publice centrală și locală, cei din siguranța națională, jandarmerie, poliție, inspectorate pentru situații de urgență și din unitățile de cultură și teatru, vor beneficia, începând cu 1 decembrie, de salarii majorate cu 10% față de nivelul acordat în luna noiembrie.

Lista bugetarilor care vor beneficia de majorările salariale de la 1 decembrie:

Majorări cu 25%

- personalul din sistemul public sanitar;
- personalul din sistemul public de asistență socială;
- personalul din cadrul Institutului Național de Expertiză Medicală și Recuperare a Capacității de Muncă și al serviciilor teritoriale de expertiză medicală aflate în subordinea caselor teritoriale de pensii.

Majorări cu 10%

- personalul din administrație publică și locală;
- personalul din structurile apărării, ordinii publice și siguranței naționale-jandarmerie, poliție, inspectorate pentru situații de urgență;
- personalul din unitățile de cultură și teatru;

Majorări cu 15%

- personalul din sistemul de învățământ, potrivit OUG nr. 54/2015 - personalul didactic, nedidactic, precum și cel auxiliar.

Cum afectează această lege persoanele cu dizabilități?

Potrivit art 42 alin (4) din Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, republicată, cu modificările și completările ulterioare, părinții sau reprezentanții legali ai copilului cu handicap grav, adulții cu handicap grav ori reprezentanții legali ai acestora, cu excepția celor cu handicap vizual grav, pot opta între asistent personal și primirea unei indemnizații lunare.

La art 42 alin (5) din Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, republicată, cu modificările și completările ulterioare, se precizează că, opțiunea se exprimă prin cerere adresată în scris direcțiilor generale de asistență socială și protecția copilului județene, respectiv locale ale sectoarelor municipiului București și devine valabilă numai pe baza acordului exprimat în scris al acestora.

Având în vedere că legea nr.293/2015 se referă la salariul asistenților personali și nu la indemnizația de handicap, de această lege vor beneficia asistenții personali ai persoanelor cu handicap grav și persoanele cu handicap grav, doar dacă au optat sau vor opta pentru primirea indemnizației lunare și nu pentru un asistent personal, angajat al primăriei.

Potrivit art. 43:

- alin (1) din Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, republicată, cu modificările și completările ulterioare indemnizația lunară este în cuantum egal cu salariul net al asistentului social debutant cu studii medii din unitățile de asistență socială din sectorul bugetar, altele decât cele cu paturi.
- alin (2) plata indemnizației lunare se asigură de primăriile în a căror rază teritorială își are domiciliul sau reședința persoana cu handicap grav.

Concluzie:

- asistenții personali ai persoanelor adulte cu handicap grav, angajați ai primăriei, vor primi un salariu de 956 lei, în loc de 777 lei;
- persoanele adulte cu handicap grav, care au optat sau care vor opta pentru primirea indemnizației lunare și nu pentru un asistent personal, angajat al primăriei, vor primi 956 lei în loc de 777 lei, la care se adaugă și prestația socială formată din indemnizația de handicap de 234 lei și bugetul personal complementar de 106 lei. Total: 1296 lei lunar.
- părinții sau reprezentanții legali ai copilului cu handicap grav, care au optat sau care vor opta pentru primirea indemnizației lunare și nu pentru un asistent personal, angajat al primăriei, vor primi 956 lei în loc de 777 lei, la care se adaugă și bugetul personal complementar de 106 lei. Total: 1062 lei lunar.
- persoanele adulte cu handicap grav, care au optat pentru un asistent personal, salariat al primăriei, vor încasa în continuare prestația socială alcătuită din indemnizația de handicap în valoare de 234 lei și bugetul complementar în valoare de 106 lei. Total: 340 de lei lunar.

-sfârșit-

SURSA: http://observatorul.ro/Legislatie/Cum-afecteaza-legea-numarul-293-veniturile-persoanelor-cu-di_10779
Articol preluat cu permisiune

Din dragoste pentru Lilly

-prima parte-

de Anita Bartholomey

Privirea dulce a câinelui, un pitbull la atins la inimă și a antrenat apoi o serie de evenimente bulversante.

În martie 2009, mergând la Liga pentru protejarea animalelor din Boston, David Lanteigne, având 25 de ani la acea dată, nu avea intenția să adopteze un alt câine. Penny, câinele său un golden retriver, ocupa destul de mult spațiu în apartamentul său drăguț din estul Bostonului. El avea totuși intenția de a-și oferi serviciile pentru a plimba cîinii din refugiu și de a le oferi un pic de confort în plus.

Plimbându-se prin refugiu, polițistul a remarcat un pitbull maron - o femelă de cinci ani, numită Lilly. Era închisă într-o cușcă în fundul unui culoar. A îngenunchiat pentru a o mângâia puțin. "Cățeaua avea niște ochi foarte frumoși, irezistibili", povestește el. Când a întins mâna să o atingă, ea și-a întins gâtul până la gratii. David a remarcat cicatricele de pe capul acesteia - și s-a gândit că poate a fost maltratată. Ea căuta un pic de căldură și afecțiune pe care acesta i le-ar fi putut oferi prin ușița cuștii. Nici acum nu poate spune ce l-a atins așa de tare la această cățelușă, dar ideea de a o abandona la voia sorții nu-i putea ieși din inimă.

S-a gândit la mama sa, Christine Spain, care la fel ca și Lilly, s-a aflat cândva în voia destinului pe care nu-l putea controla și care avea mare nevoie de cineva care să o iubească.

Toată viața de adult a Christinei a fost marcată de alcoolism și de boli mentale. Ea a pierdut tot, chiar și copiii. David și sora sa au fost încredințați bunicilor pe vremea când nu avea decât șase ani. El însă nu și-a abandonat mama din această cauză. Pe bicicletă, mergea să o viziteze în orașul vecin, la opt kilometri distanță. Frumoasele clipe pe care le petrecea alături de mama sa erau suficiente pentru a uita episoadele în care o găsea fără cunoștință, întinsă pe jos, printre sticle goale de bere.

Toate acestea erau acum undeva departe în urma lor. David simțea un amestec de mândrie și ușurare, de când ea a renunțat să mai bea, cu vreo doi ani în urmă. În pofida tuturor progreselor făcute, anxietatea și depresia o împiedicau încă pe Christine să iasă și să-și facă noi prieteni. Prezența unui câine de care să aibă grijă, îi putea da un motiv de a ieși din casă și de a se întâlni cu oamenii. Fără a mai socoti că mama sa ar fi o binecuvantare pentru Lilly.

În săptămâna ce a urmat, David a adus-o pe Christine la refugiu pentru a i-o prezenta pe Lilly, sperând că și mama sa se va îndrăgosti de cățelușă la prima vedere. Miracolul s-a întâmplat și astfel Lilly a fost adoptată. Când David nu lucrează, ea rămâne la el împreună cu Penny. Majoritatea timpului însă, cățelușa locuiește la Christine, în casa albă, țuguiată, situată lângă gara Shirley, un orășel din Noua Anglie din Massachusetts.

David a avut dreptate, ele se ajută reciproc. Investită cu sarcina de supraveghetoare, Christine o ducea pe Lilly peste tot, îi pregătea diverse mâncăruri și o lăsa să doarmă în cameră cu ea noaptea. Christine a început chiar să mai iasă din cochilia sa și să vorbească cu oamenii în timpul plimbărilor pe care le făcea împreună cu cățelul. De la un timp toate păreau că intraseră în normal.

Pe data de 3 mai 2012, David începea tura sa de lucru de la miezul nopții și efectua rondul său printr-un cartier agitat din Mattapan. În șase ani de servici, el a văzut de toate. Nimic nu-l mai putea mira, își spunea el, până în momentul când a primit un mesaj text de la un prieten, șofer pe ambulanță în Shirley, la 80 kilometri distanță de unde se afla el în acel moment.

"Mama ta era pe punctul de a fi strivită de un tren. Ea este teafără, dar cățelușa ei nu a fost așa norocoasă, a pierdut un picior."

În urma unui apel la serviciul de poliție, a reușit să obțină informații despre accident. Un tren de marfă se îndrepta cu viteză spre gara din Shirley, când mecanicul a văzut o femeie căzută între șine și un câine alături de ea. Animalul încerca cu disperare să o miște trăgând-o sau împingând-o. Frânele marii loco-

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

motive au șuerat cu putere și chiar înainte de oprirea acesteia s-a auzit un zgomot surd. Coborând repede să vadă ce s-a întâmplat, el se aștepta să găsească doua cadavre sub locomotivă. Însă Lilly reușise să-și miște stăpâna la timp.

Christine încă amețită din cauza alcoolului, a fost arestată, în timp ce Lilly a fost transportată de urgență la veterinar.

David a părăsit locul de muncă și a accelerat spre vest până la Shirley, înăbușindu-și lacrimile. Furios pe mama lui care s-a pus în pericol, își făcea mustrări de conștiință că a lăsat-o să o adopte pe Lilly.

La sosirea lui David, Lilly se afla încă în mașina agentului de la controlul animalelor. În ciuda rănilor suferite și a sângelui pierdut, cățelușa a fost în stare să dea din coadă observându-și stăpânul. Când a ridicat-o, o grămadă de bandaj a căzut de la piciorul mutilat. David a așezat-o cu delicatețe pe bancheta din spate a mașinii sale de teren 4x4, apoi a plecat în viteză în direcția opusă.

La clinica veterinară Angell din Boston, David a aflat că piciorul drept din față a fost rănit grav, pielea, mușchii și țesutul conjunctiv au fost distruse. Nu era exclus ca piciorul să poată fi salvat, însă medicii urmau să se pronunțe în urma analizei radiografiilor pe care le vor face.

În timp ce Lilly era dusă la terapie intensivă, David a făcut o cerere de împrumut la bancă pentru 4.000$, costul unei operații de amputare, dacă va fi necesar. O dată ce formularele au fost completate, a putut în sfârșit să se întoarcă la căpătâiul animalului. Corpul acesteia era legat printr-o mulțime de tuburi și perfuzii și cățelușa gemea, în pofida anestezicelor care-i fuseseră injectate. Totuși, starea sa era stabilă și prezența lui David părea că o reconfortează.

Imediat ce orașul începea să se trezească, David a trebuit să o lase singură. După o vizită rapidă acasă la el, pentru a face un duș, s-a prezentat din nou la serviciu pentru a face o tură suplimentară: acum având nevoie de venituri suplimentare pentru a putea plăti cheltuielile cu veterinarul.

-va urma-

Sursa : Selection.ca - martie 2015
Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

Știați că.... Știați că.... Știați că.... Știați că.... Știați că.... Știați că....

Știați că?

- Apa este singurul element din natură care poate lua mai multe forme: solidă, gazoasă și lichidă?
- Deși populația lumii a crescut (și se află în continuă creștere) resursele de apă au rămas aceleași?
- Peste 30% din resursele mondiale de apă sunt localizate în Asia? Pe locurile următoare se află America de Sud (cu 27%) și America de Nord (18%). Cele mai vitregite de lipsa apei sunt Orientul Mijlociu și Africa de Nord care dețin, împreună, doar 0.32 % din totalul apei de pe glob.
- Ziua Internațională a Apei se sărbătorește în fiecare an pe 22 martie?
- Din cauza raritații apei oamenii se văd nevoiți să bea apă din surse nesigure, ceea ce conduce la apariția și răspândirea bolilor? Aproximativ 5 milioane de persoane, majoritatea fiind copii, mor anual în întreaga lume din cauza alimentării cu apă nepotabilă.
- Un robinet defect (din care curge o picatură de apă pe secundă) poate pierde până la 25 de litri de apă pe zi, lucru care nu numai că risipește apa, dar și energia folosită pentru a epura acea cantitate de apă potabilă?
- Apa este considerată aliment și este mai importantă chiar decât mâncarea? Un om poate supraviețui fără să mănânce aproximativ o lună, dar fără apă doar o săptămână. Aceasta ne ajută să absorbim nutrienții din mâncare, să o digerăm, determină menținerea temperaturii optime corporale și filtrează multe toxine.
- Este important să bei apă înainte de a simți că îți este sete?
- persoană adultă pierde în medie, pe zi, aproximativ un litru de apă prin respirație și transpirație?
- Conform Organizației Mondiale a Sănătății, fiecare dintre noi are nevoie de minimum 100 de litri de apă pe zi pentru acoperirea nevoilor directe - consum intern, igienă corporală, pregătirea alimentelor etc? Însă, pe glob, există diferențe foarte mari în ceea ce privește consumul de apă între diferite țări: americanii consumă, de exemplu, de 5 ori mai multă apă decât europenii (500 litri vs. 100 litri), în timp ce locuitori din țări precum Gambia trebuie să se mulțumească doar cu 4.5 litri.
- Un pom evaporă aproximativ 200 l apa/zi?
- 95% dintr-o roșie este apă?
- Peștii de apă sărată beau apă, iar cei de apă dulce nu?
- Agricultura înghite cele mai mari cantități de apă din lume – aproape 70% din apa dulce, preluată din lacuri, râuri sau pânze freatice?
- Unele din cele mai bogate organe în apă ale corpului nostru sunt creierul și rinichii? Aproximativ 80% din creier este apă în timp ce la rinichi procentajul crește până la aproape 85%. Sângele conține până la 83% apă.
- Apa contribuie la eliminarea toxinelor și la arderea grăsimilor?
- Apa distilată nu conține nici un fel de săruri, aceasta nefiind recomandată pentru consum?

-va urma-

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 1 a lunii de apariție a revistei.

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Elena Dănilă – Grozești (Iași)

Mă bucur că în 2015, cu ajutorul lui Dumnezeu, toate revistele au ajuns cu bine la tine și sper ca, tot cu ajutorul lui Dumnezeu, acest lucru să aibă loc și în 2016.

Cel mai mult însă m-a bucurat și mă bucură încrederea ta puternică în ocrotirea și purtarea de grijă a Celui care S-a întrupat și a murit din dragoste pentru noi.

Cidem Narcis Brâslașu – Constanța

Ca de obicei, o scrisoare caldă, de suflet. M-a încântat faptul că filiala Constanța a Asociației „Ridică-te și umblă" continuă să fie activă, oferind momente calde, de neuitat, tuturor celor care vor să susțină sau să se implice în acțiunile ei. Țineți-o tot așa!

Dănilă Neculai - Suceava

Cinci scrisori într-o singură lună! Ce aș mai putea spune?! Mulțumesc din toată inima pentru toate cele scrise, pentru urări, pentru făgăduințe, pentru felicitări....

Mă bucur că sunteți mai bine și că încrederea d-voastră în El crește mereu.

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos

Sunteți de o consecvență uimitoare și mă bucură tare mult lucrul acesta. Însă dat fiind faptul că anul trecut a apărut un număr în două luni, a apărut un decalaj în publicarea poeziilor. Chiar dacă cu o mică întârziere, eu doresc să le public pe toate.

Soare Alexe - Breaza

Cu mult interes am citit povestea d-voastră de viață. Am fost și sunt impresionat, însă abia peste două luni am s-o pot publica. Până atunci însă, în acest număr pot publica dorința d-voastră de a avea o tovarășă de viață.

Irina Modreanu – București, Florin Coporan – București, Jeni Mocanu – București, Angi Papuc – București, Ani Severin – București, Manuela Dima – Buzău, Juncu Laurențiu, Costel Stanciu - Buzău, Vuză Bogdan – București, Emanoil S., Gogu Rădulescu – Teleorman, Ioniță Daniel – Neamț, Mihai Lulea, Barbu Sorin, Magda – Rădăuți, Dicu Cristian, Vulpe Marian Codruț – Tileagd, Perțea Ion Aurel – Sînmartin, Enea Florin, Ana-Maria, Simona și Florian Petrache – Puchenii Mari, fam. Vișan, Dana & Petre, Constantinescu Gabriel – București, Marian Trandafir – Prahova, Radu Ionuț Vătui – Teleorman, Bană Maria, Cristi – Albești, Juncu Laurențiu, Doina & Cătălin, fam. Cujbă, Valentin, fam. Pană Gabriel, fam. Neda – Druja, Mirela, Oana Peiculescu – Teleorman, Elena – Ploiești, Laurențiu – Turnu Măgurele, Daniela Deaconu, Maria & Nicu Popcov, Oprea Laurian – Peretu, Gelu Țupu, Mitoșeru Mariea – Botoșani, Cristinel Capus – Galați, Marin Petruța, Cătălina Rădulescu, Pop Mihai, Bogdan Vuză, Estera Petrea, Ștefan Macovschi, Anghel State, Ionel Ilie, Antonela Nela, Gigi & Felicia Păscuț, Dide Raluca, Elena Emanuela, Nina Crîșmaru, Doinița Dobra, Zolty Bogata, State Diana, Lazăr Viorel, Valeria Fencea, Iuliana Szabo, Maria Anca, Stancu Florian, Gorcea Eugenia, Fam. Neacșu Viorica & Anghel, Negoiță Iuliana, Geană Viorel, Paraschiva Vasari, Iacob Maricica, Aura Amăreanu, Laurențiu Ioan, Laura Stifter, Jeny Ciota, Sima Mihaela, Radu Mădălina, Cristina Mihaela, Custura Aurel, Vișan Roxana, Almăjanu Ionel, Iacob Gheorghiță, Atomei Mihaela, Ursu Bogdan, Cerasela Hrincescu, Iosu Monica, Lăcătuș Maria, Luță Daniel, Istrate Cristina, Șerban Cristina, Spânu Gina, Lătărețu Florin, Mohorea Iulian, Martin Gheorghița, Ion Valentina, Lapa Ilona, Gliga Daniel, Lazăr Marius, Nicu Sandu Holtei, Rusănescu Emil, Ghiță Gheorghe, Simona Andreea, Ivașcu Gabriel, Balint Eniko, Ștefan Alina, Boșoi Petre, Chiran Liviu, Cobe Adriana, Maria Sala, Ghița Pasca, Alexa Adriana, Brândușa Scheel, Pal Tatiana, Mircescu Sănduța, Costi Nicola, Almăjanu Angelica, Pană Flavius, Ciocan Anamaria, Ovidiu Cristian, Dumitrescu Mircea, Gorcea Codin, Petrache Florian, Vasile Ioniță, Răchiteanu Eduard, Rodica Rizea, Tincă Leona, Cata Miluța, Mușătoiu Fănuța, Niculai Pintilie, Balint Daniel, Cepoi Marcel, Rotaru Sabinel, Maria Constantin, Costel Constandache, Serafim Aurel, Moț Mary, Elemer Iby, Chirca Iuliana, Hutusoru Nicoleta, Mezdrea Marina, Mircea Costel Bratosin, Vasile Marian Gheorghe, Ciobanu Petronela, Maria Berfela, Voicu Gigi, Vulpe Costel, Iordăchioaia Roxana, Beznea Ion, Ramona Mada, Dumitru Ionel, Badea Sorin, Gyaraki Mihaly, Stroe Costin, Ciocan Mugurel, Paciu Alina, Anduța Andreutza, Eduard Gartner, Mandroc Adina, Petrea Aura-Florina, Șelaru Cornelia, Dragoș Carabăț, Stoian Lavinia, Săileanu Violeta, Madi Magda, Rozalia Velea, Ștefania Bigan, Emilia Dinescu, Enea Florin, Camelia Ivaz, Tecuceanu Ionuț, Chită Adriana, Florin Bîldea, Dediu Voicuța, Peter & Daniela Tontsch, Petrică Salac, Rostas Farcaș Petruț, Țugui Mioara, Rușanu Ion, Nedelea Nicoleta, Elena Filip, Ioana Sălcianu, Nedelea Liviu, Marcel Gorgoteanu, Monica Buda, Robert Necula, Mariana Feraru, Vișan Elena, Ciulean Vasile....

continuare în pag. 19

continuare din pag. 18

Mulțumesc! Mulțumesc! Mulțumesc! Tuturor celor care, sub o formă sau alta, pe o cale sau alta, au urat revistei și mie, cu ocazia noului an sau a zilei de naștere, urări de bine și de „La mulți ani!”

Mii de scuze celor care au făcut aceasta dar nu-și văd numele scris aici. Sunt sigur că mi-au scăpat multe nume.

Doresc să corespondeze:

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 41 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. 0762-929910

Ciprian

Tânăr, 34 de ani, persoană cu handicap gr. 1, doresc să cunosc o tânără, tot cu gr. 1, pentru căsătorie. Rog seriozitate și pot fi contactat la Scurtu Ciprian str. Tineretului, bl. P 1, sc. B, ap. 22, com. Săvinești, jud. Neamț, tel. 0747-700745.

Cosmin

Tânăr, 30 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (30-40 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din Râmnicu Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0749-432547

Nicu

Tânăr, 25 de ani, 1,73 m, 65 kg, stare materială bună, doresc să cunosc o fată serioasă și sinceră, dornică să-și întemeieze o familie. Accept cu un ușor handicap. Pot fi apelat și de doamne divorțate, care doresc un băiat cu handicap gr. 2, cu vârsta între 34-44 ani. Tel. 0756-375697. Am fost dezamăgit de o fată din București. Doresc să locuiască la mine. Disponibil non-stop. Nu răspund la nr. anonime, private.

Petrică

Mă numesc Raicu Petrică Dorinel, am 37 de ani, sunt din Alexandria și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0765-816442 sau 0347-407902.

Florin

Florin, 47 ani, din sat Săpata, com. Măceșu de Jos, jud. Dolj, doresc să corespondez cu fete, 38-48 ani, care au plăcerea să vorbească cu mine, în vederea încheierii unei relații de căsătorie. Tel. 0762-637016. Nu răspund la număr privat.

Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, sunt din Brașov și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0755-871769.

Anonim

Anonim, caut doamnă / domnișoară din județul Botoșani, cu hanticap gr. 2 sau 3, 25 – 35 ani, tot din județul Botoșani, pentru o relație de prietenie serioasă. 0754-766716

Stelian

Mă numesc Țăpurică Stelian, am 41 de ani, sunt creștin adventist, sunt din București și nu am fost niciodată căsătorit. Doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată. 0723-090095.

Minea Gheorghe

Mă numesc Minea Gheorghe, creștin adventist, 48 ani, 1,70 m, 70 kg, am handicap gr. 2, pensionat și de stat, sunt despărțit, fără probleme de divorț, doresc să-mi cunosc jumătatea pentru a întemeia o familie. Dacă se poate, să locuiesc la ea. Poate să aibă și un copil și un mic handicap. Nu răspund la bip sau numere private. Pot fi sunat de dimineața până seara. 0785-560423, 0758-319262 și 0758-352968.

Alexandru

Mă numesc Păun Alexandru Marius, com. Siliștea Gumești, jud. Teleorman. Îmi caut o fată cu care să petrec toată viața. Cineva care să mă completeze. Am 31 de ani, 65 kg și 1,70 m. Încercați să fiți serioase dacă puteți! Nu mă deranjează dacă aveți și copil sau copii. 0762-641717

Nicu

Nicu din Prahova, 45 ani, handicap gr. 2, doresc o relație cu doamnă vârstă apropiată. Rog sinceritate și seriozitate. Tel. 0726-896262

Viorel

Tânăr, 46-47 de ani, creștin adventist, caut tânără de vârstă apropiată, până în 40-45. Nr. de tel. 0732-367227 sau 0760-056276.

Daniel

Mă numesc Daniel, am 25 de ani, nevăzător gr. 1, grav, maseor, doresc să comunic cu fete din toată țara, cu vârsta între 20-27 ani. Nu răspund la bip, sms, nr private. Răspund la telefon de luni până duminică, între orele 9-24. Tel. 0762-812409

Alexe

Mă numesc Soare Alexe, sunt persoană cu handicap și am tot ce îmi trebuie din punct de vedere material: casă, mașină, etc., însă nu am o tovarășă de viață. Singurătatea este atât de grea! Doresc să cunos o doamnă, în vârstă de 55-65 ani, văduvă sau divorțată, care dorește să aibă o viață fără griji. 0748-143700

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S.

Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

„Dacă stai în genunchi în fața lui Dumnezeu, poți să te ridici în picioare în fața lumii și să o înfrunți.”

Dan Puric

RĂMÂN ACESTE... DOUĂ

Ești călător pe drum de har și frângeri,
Și mană ți-a căzut din cer mereu,
Prin preajmă te-au vegheat și sfat și îngeri,
Ce vei alege-acum de Anul Nou?

E uzual să-ți spun, ”să se-mplinească
Tot ce dorești și vrei și crezi că-i bun!”,
Dar e riscant în fire omenească
S-alegi zidiri ce se vor face scrum.

De vei avea doar gândul Lui în faptă,
Să dai oricui câte un gest ceresc,
Cel Sfânt și Bun răspunde cu răsplată
Și-n jurul tău iubirile-nfloresc.

Aprinde-o viziune sfântă-n lume
Și fii un om de bine absolut,
Iar viața ta pe alții să-i îndrume
Și să-i ridice către cer, din lut.

Îmbracă-te frumos cu-o haină nouă,
Și fii un dar și dăruind, ecou,
Deci, important, rămân aceste două:
Isus și tu, de-alung de Anul Nou.

George Uba

„Adevărații învingători nu sunt cei care ajung în vârf, ci cei care ajung cel mai departe pe drumurile cele mai rele. S-ar putea ca despre victoria ta să nu se scrie niciodată pe pagina întâi a ziarelor. Dar tu vei şti despre ea şi asta contează.”

Ernest A. Fitzgerald

ÎMPREUNĂ